



دورة الرشاقة الذهنية Cognitive وادارة التحيزات الادراكية Mental Agility

Biases

تقليل أثر التحيزات الادراكية، بما يدعم الأداء الفعال في البيئات المتغيرة والمعقدة.

قاعة فندقية	الفندق :	القاهرة	المدينة :
2026-12-31	تاريخ النهاية :	2026-12-27	تاريخ البداية :
\$ 3950	السعر :	Week 1	الفترة :

فكرة الدورة التدريبية

"الذكاء هو شيء يولد معنا، ولكن التفكير مهارة يجب أن نتعلّمها"

هكذا عبر الطبيب وعالم النفس الشهير "ادوارد دي بونو" عن أهمية التطوير المستمر لمهارات التفكير، وهو الهدف الرئيسي لهذه الدورة التدريبية ففي حين أن الله منحنا جميعاً عقولاً رائعة، وميزنا جميعاً بأنواع مختلفة من الذكاء، إلا أن المتميزون فقط هم أولئك الذين استطاعوا أن يكتسبوا ويطورووا مهاراتهم في استخدام عقولهم والاستفادة من ذكائهم. ومن بين تلك المهارات التي لها عظيم الأثر في طريقة ونتائج التفكير، هي مهاراتي الرشاشة الذهنية وإدارة التحيزات الإدراكية.

ويقصد بالرشاقة الذهنية "القدرة على الترحب بالأفكار الجديدة، وتحليلها، وكذلك القدرة على الربط والتقليل بين تلك الأفكار الجديدة والقديمة، وتكوين استنتاجات وأفكار متنوعة، والتخلص من بعض تلك الأفكار القديمة أو الجديدة". أما التحيزات الإدراكية فهي "أخطاء متكررة ومحنة في طريقة التفكير". ويقصد بإدارتها أي "الاعتراف بها ومحاولة تجنبها إلى أقصى درجة ممكنة للوصول إلى أفضل درجة من العقلانية الممكنة". ولقد عبر البروفيسور والطبيب النفسي الأمريكي "توماس زاس" عن أهمية هاتين المهارتين -الرشاقة الذهنية وإدارة التحيزات الإدراكية.

عندما قال "التفكير عملية تتطلب الشجاعة، أكثر من الذكاء" ويقصد بذلك الشجاعة في استضافة الأفكار الجديدة حتى ولو لم أتفق معها والشجاعة في اختيارها وتحليلها والشجاعة أيضاً في قرار إبقاءها أو طردها هي أو غيرها، والشجاعة في الاعتراف باحتمالية الخطأ والتحيز في التفكير، وكذلك الشجاعة في التعامل مع تلك الأخطاء والتحيزات في التفكير. إذا كنت تزيد أن تطور مهاراتك في كلتا المهارتين وتتقن كيفية تطبيقهما في اتخاذ القرارات وحل المشكلات وتنمية التفكير الإبداعي، بما سيكون له الأثر المباشر في تطوير حياتك الشخصية والمهنية، كل ما عليك هو أن تضمن الاليا في هذه الدورة التدريبية حول الرشاشة الذهنية Cognitive Mental Agility وادارة التحيزات الإدراكية Biases

أهداف الدورة التدريبية

بنهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون المشاركون قادرون على:

- استيعاب ماهي الرشاشة الذهنية وأهميتها في النجاح المهني والمؤسسي
- استيعاب ماهي التحيزات الإدراكية وأهمية إدارتها
- تعزيز مستوى الرشاشة الذهنية لديهم
- إدراك درجة تأثيرهم بالتحيزات الإدراكية والسيطرة عليها
- تعزيز المهارات العقلية في اتخاذ القرارات وحل المشكلات
- تنمية المهارات العقلية الالازمة للتفكير الإبداعي

الفئات المستهدفة

هذه الدورة التدريبية موجهة لـ:

- القادة والمديرون التنفيذيين
- فرق العمل والموظفين
- مدربين الإدارة الوسطى والمسرفيين
- فرق البحث والتطوير

منهجية الدورة

تعتمد هذه الدورة على منهجية تدريبية معرفية-سلوكية تجمع بين علم النفس المعرفي، ونماذج اتخاذ القرار، وأساليب التفكير المرن المعتمدة عالمياً. يتم تقديم المفاهيم الأساسية للرشاقة الذهنية والتحيزات الإدراكية بأسلوب علمي بسيط، ثم ربطها بتطبيقات عملية في اتخاذ القرار، حل المشكلات، والتفكير الإبداعي. ترتكز المنهجية على التعلم بالتجربة من خلال تمارين تحليل ذاتي، نماذج تفكير مثل WRAP وSCAMPER، ودراسات حالة واقعية، بما يساعد المشاركين على اكتشاف تحيزاتهم، إدارتها بوعي، وبناء عقلية مرنة قادرة على التكيف السريع. كما تختتم المنهجية بتصميم خطة تطوير شخصية لضمان استدامة الرشاقة الذهنية في الحياة المهنية والشخصية.

محاور الدورة

اليوم الأول: المدخل لفهم واكتساب الرشاقة الذهنية

- ماهية الرشاقة الذهنية
- أهمية الرشاقة الذهنية في الحياة المهنية والشخصية
- أسلوب SPEED لتفعيل وتنشيط الرشاقة الذهنية
- استخدام الرشاقة الذهنية للتحول السريع بين أنواع التفكير
- العلاقة بين الرشاقة الذهنية Mental Agility والمرنة الذهنية Mental Resilience
- المعوقات الشخصية ضد الرشاقة الذهنية

اليوم الثاني: المدخل لفهم وإدارة التحيزات الإدراكية

- ماهي التحيزات الإدراكية Cognitive Biases
- علاقة التحيزات الإدراكية بالرشاقة الذهنية
- أمثلة لأشهر التحيزات الإدراكية
- العدو الأول للرشاقة الذهنية: الانحياز التأكيدية Confirmation Bias

- أساليب علاج الانحياز التأكدي

• صفات عقلية النمو Fixed Mindset مقابل العقلية المتجردة Growth Mindset

اليوم الثالث: اتخاذ القرارات برشاقة ذهنية وبأقل التحيزات الإدراكية

- ماهي وأهمية اتخاذ القرارات
- علاقة الرشاقة الذهنية باتخاذ القرارات
- أهم التحيزات الإدراكية اثناء اتخاذ القرارات وكيفية إدارتها
- نموذج WRAP للرشاقة الذهنية أثناء اتخاذ القرار
- أساليب تضمن الرشاقة الذهنية أثناء اتخاذ القرارات
- أنماط خطيرة في اتخاذ القرارات

اليوم الرابع: حل المشكلات برشاقة ذهنية وبإدارة التحيزات الإدراكية

- ماهي المشكلة وخصائصها
- الخطوات العملية لحل المشكلات
- علاقة الرشاقة الذهنية بخطوات ومهارة حل المشكلات
- المنهجية المرنة في حل المشكلات Agile Problem Solving
- أهم التحيزات الإدراكية عند حل المشكلات
- خطوات تجنب التحيزات الإدراكية عند حل المشكلات

اليوم الخامس: التفكير الإبداعي برشاقة ذهنية وبإدارة التحيزات الإدراكية

- ماهي وأهمية التفكير الإبداعي
- علاقة الرشاقة الذهنية بالتفكير الإبداعي
- كيفية التفكير خارج الصندوق
- استخدام منهجية SCAMPER لتفعيل الرشاقة الذهنية والتفكير الإبداعي
- تقنيات العصف الذهني من أجل الرشاقة الذهنية
- خطة تطوير شخصية

الشهادات المُعتمدة

عند إتمام هذا البرنامج التدريسي بنجاح، سيحصل المشاركون على شهادة رسمية صادرة عن مركز هاي بوينت للتدريب والاستشارات الإدارية، تثبت المعرفة المتخصصة والمهارات المهنية التي اكتسبوها خلال الدورة. تعد هذه الشهادة بمثابة دليل رسمي على كفاءتهم المهنية والتزامهم الراسخ بالتطوير الذاتي المستمر والتقدم الوظيفي. علاوة على ذلك، تمثل إضافة نوعية هامة إلى سيرتهم المهنية، مما يعزز فرص التقدم الوظيفي ويقوي آفاق التميز والتفوق داخل مؤسساتهم وفي سوق العمل بشكل عام.

📞 +971 50 360 6133

📍 UAE - Dubai

✉️ info@highpointtc.com

🌐 www.Highpointtc.com